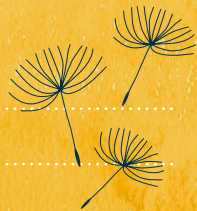


COMPACTE HANDLEIDING



# Vorbij uitstelgedrag

*Hoe je uitstellen voorkomt door rekening te houden met jouw natuurlijke manier van besluiten nemen als introvert*



DOOR: MARLOES BOUWMEESTER

de 'natuurlijk invloedrijk'  
**Succesvolle** Introvert



# Vorbij uitstelgedrag

*Hoe je uitstellen voorkomt door rekening te houden met jouw natuurlijke manier van besluiten nemen als introvert*

## Inleiding

*'Introverten: notoire uitstellers, of niet dan?'*

Dit is de titel van een veelgelezen artikel dat ik jaren geleden heb geschreven. Het artikel gaat over waarom je als introvert soms maar niet in actie komt.

Een lezer vertelde mij dat toen het artikel in haar mailbox kwam en ze de titel las, het zweet haar uitbrak.

Ze voelde zich persoonlijk aangesproken, alsof ik haar ter verantwoording riep, voor alle zaken die ze op dat moment voor zich uitschoof. Ze schaamde zich.

Zij is niet de enige.

Veel introverte professionals vertrouwen mij toe dat ze tot hun afschuw uitstelgedrag vertonen.

Ze moeten bijvoorbeeld dat beleidsstuk schrijven, maar kunnen zich er maar niet toe zetten. Ze moeten een belangrijk besluit nemen, maar blijven maar wikken en wegen. Of ze stellen het voorbereiden van een presentatie uit tot het laatste moment.

Het is niet dat ze erin hun hoofd niet mee bezig zijn.



Integendeel. Het piekeren over de taak neemt vaak heel veel tijd en ruimte in beslag.

Alleen kunnen ze maar niet de stap zetten om in actie te komen.

En dit is niet zo gek. Veel introverten hebben namelijk nooit geleerd om rekening te houden met hun natuurlijke manier van besluiten nemen.

Hierdoor komt het natuurlijke moment om actie te ondernemen niet en blijven ze tobben en piekeren.

Herkenbaar voor jou?

Weet dan dat dit uitstelgedrag vaak relatief eenvoudig te doorbreken is.

Mijn ervaring is namelijk, dat als je leert hoe het bij jou werkt als introvert, het gemakkelijker wordt. Je weet dan hoe je voorbij het tobben en de weerstand kan komen en daadwerkelijk stappen kan zetten.

In deze handleiding ontdek je hoe je dit doet. Dat gebeurt aan de hand van een concreet voorbeeld.

Maar hoe komt het eigenlijk dat veel introverten uitstelgedrag vertonen? Of: waarom denken ze dat ze uitstellers zijn?

Dat is namelijk niet altijd het geval. Ook al voelt het wel zo.



## Waarom stellen introverten uit?

Het antwoord daarop is simpel. Ze zijn zo gericht op het voldoen aan de extraverte norm, dat ze onvoldoende rekening met hun natuurlijke manier van denken, communiceren en besluiten nemen als introvert.

Neem de communicatiemedewerker bij een overheidsinstelling die ik heb begeleid. Ik noem haar voor het gemak even Marije.

Ze had de opdracht om een nieuw onderdeel van het jaarverslag te schrijven.

Hoewel ze schrijven erg leuk vond, ze bijna wekelijks artikelen en persberichten schreef en dit nooit uitstelde, kon ze zich maar niet toe zetten om aan het jaarverslag te beginnen. Ook niet toen de deadline voor de eerste versie steeds dichterbij kwam en mensen al naar eerste resultaten begonnen te vragen.

Ze schaamde zich voor haar getreuzel. Ondanks haar teleurstelling in zichzelf, lukte het niet om aan de slag te gaan.

Haar schaamte leek het uitstelgedrag alleen maar te versterken, ook al pushte haar innerlijke criticus haar voortdurend om nu toch echt te starten.

Dat was vreemd, omdat ze altijd snel was met het afronden van artikelen en persberichten. Toen we onderzochten waarom ze niet in actie kwam, ontdekten we al snel twee verschillen met werk dat ze niet uitstelde.



## ***Jouw rol en de eisen moeten duidelijk zijn***

De eisen waaraan een goed artikel of persbericht moet voldoen, waren voor communicatiemedewerker Marije volstrekt helder. Dit maakte haar werk als schrijver gemakkelijk.

Dat gold niet voor het jaarverslag. Het was veel onduidelijker wat daar nu precies in moest staan en wie erbij betrokken moest worden. Ook de doelgroep bleek heel diffuus. Het jaarverslag had er zoveel tegelijkertijd, dat het lastig was voor Marije om te bepalen waar de focus moest liggen. Toch verwachtte ze wel van zichzelf, dat ze daar een duidelijk beeld van had.

## ***Je hebt ruimte nodig om na te denken over mogelijke risicovolle situaties***

Ook al was elk artikel of persbericht anders, het schrijfproces verliep volgens een vast stramen. Dat maakte het relatief eenvoudig om fouten te voorkomen, zowel op tekst- als op communicatieniveau. Marije gebruikte een aantal vaste methodes om de kans te verkleinen dat het publiek of de media aan de haal ging met gevoelige onderwerpen in artikelen of persberichten.

Ze ging bijvoorbeeld altijd eerst in gesprek had met de expert voor wie ze het artikel of persbericht schreef. Zo kon ze een gevoel ontwikkelen van eventuele gevoeligheden die speelden. Pas daarna maakte ze een opzet. Die legde ze voor aan collega's met het verzoek om feedback te geven. Daarna ging de tekst naar de expert voor een laatste check. Als die akkoord gaf, stuurde Marije het verhaal aan de bestuurders. Als zij ook toestemming gaven, ging de tekst pas naar buiten.



Voor het schrijven van het jaarverslag-onderdeel bestond nog niet zo'n routine. Het was immers een nieuwe opdracht, en niemand had nog ervaring met het schrijven van dit deel van het jaarverslag.

Dit maakte de kans groot op het maken van fouten of het begaan van diplomatieke blunders, door het onzorgvuldig bespreken van gevoelige onderwerpen. Zeker omdat er zoveel doelgroepen bestonden voor het jaarverslag.

Er was dus een heel groot afbreukrisico.

Het grote afbreukrisico en de vaagheid van de opdracht activeerde de innerlijke criticus van Marije. En niet zo'n beetje ook.

De innerlijke criticus verwachtte dat Marije onmiddellijk met het schrijven van het jaarverslag begon.

Daarnaast vond hij dat ze meteen de juiste versie moest schrijven, waarin alle hete hangijzers omzeild waren. Zodat niemand erover kon vallen. En dat niet alleen, het jaarverslag-onderdeel moest ook nog voor elke doelgroep superinteressant zijn om te lezen.

Een onmogelijke opgave.

Dit mechanisme zie ik vaak bij introverten als ze taken uitstellen.



## Waarom lopen introverten vast?

Als je vastloopt in de voorbereiding van een taak, komt dat vaak doordat de innerlijke criticus zowel introverte als extraverte eisen aan jou stelt. Hij wil dat je net zo grondig bent als een introvert, en tegelijkertijd net zo snel in actie komt als een extravert.

De druk die je jezelf oplegt om aan de slag te gaan, gecombineerd met de hoge eisen die je stelt aan jouw werk, zorgen voor een staat van verlamming.

Je moet weten dat introverten en extraverten op een andere manier besluiten nemen. Om dit toe te lichten wil ik graag het voorbeeld van het plannen van wandeling gebruiken als metafoer. Voordat een introvert een wandeling gaat maken, wil hij of zij voor vertrek liefst eerst de route overdenken. Een introvert denkt na over eerdere ervaringen, het doel van de trip en mogelijke 'beren' die tijdens de wandeling op de weg kunnen komen.

Vervolgens denkt een introvert na over hoe je de kans op ontmoetingen met beren kunt minimaliseren. En verzint een plan voor het geval dat toch gebeurt, om eventuele negatieve consequenties te beperken.

Als de introvert dit allemaal heeft uitgedacht, is het moment gekomen om de rugzak te pakken met de juiste benodigheden en daadwerkelijk op pad te gaan.

Bij een extravert gaat dat anders: die begint gewoon te lopen en ziet wel wat hij of zij tegenkomt. Onderweg vindt de persoon wel uit wat de juiste route is en hoe om moet worden gegaan met obstakels. De kans is groot dat hij of zij de route drie keer loopt of zaken tegenkomt die vertraging opleveren.



Zoals je ziet, is de aanpak van introverten en extraverten fundamenteel anders.

Wat er gebeurde met Marije is dat haar innerlijke criticus van haar ging verlangen dat ze net als extraverten gewoon met het jaarverslag begon, dus meteen begon met rennen. Maar tegelijkertijd verlangde deze criticus van haar dat dat ze precies het juiste schreef. Dat het jaarverslag meteen de juiste toon had en de juiste inhoud had.





Aan dit tegenstrijdige eisenpakket kon ze natuurlijk nooit voldoen. Zeker niet omdat het om een nieuw onderdeel van het jaarverslag ging.

Doordat haar innerlijke criticus haar aan het pushen was om te starten, maar tegelijkertijd onmogelijke eisen stelde, voelde ze alleen maar weerstand tegen de taak. En bleef ze die uitstellen.

Niet vreemd en heel menselijk lijkt me. Wie heeft er nu immers zin om met iets te starten waarvan de kans op succes heel klein lijkt?



## Hoe kom je nu voorbij uitstelgedrag?

Hoe gek het ook klinkt, maar vaak is de snelste manier voor introverten om voorbij uitstelgedrag te komen, om zich af te vragen of ze wel echt een uitsteller zijn.

Of dat ze misschien hun natuurlijke manier van besluiten nemen en in actie komen als introvert interpreteren als uitstelgedrag.

Ook al begin je misschien niet meteen te rennen zoals een extravert zou doen, dat betekent niet dat je niet meteen aan de slag gaat.

Vaak vraag ik introverten die zeggen dat ze uitstelgedrag vertonen, wat ze al gedaan hebben. Meestal blijken ze meteen bij het krijgen van de nieuwe opdracht gestart te zijn met het verzamelen van informatie. Ze hebben gebeld naar mensen die hen meer kunnen vertellen over de opdracht. Ze verzamelen literatuur. Enzovoort.

Ze zien dit echter niet als actie, omdat het 'slechts' voorbereidend werk is. Bovendien heeft het nog geen concreet resultaat opgeleverd. Ondanks al het werk dat ze al verzet hebben tijdens de voorbereiding, zien ze zichzelf als uitstellers.

De snelste manier om voorbij uitstelgedrag te komen is daarom om te begrijpen zien dat je helemaal geen uitsteller bent. Maar dat je juist heel actief bent en de condities creëert waaronder je straks sneller het gewenste eindresultaat behaalt. Op een manier die bij je past als introvert.

Als je merkt dat je toch echt uitstelt, dan is het belangrijk om je te realiseren dat je waarschijnlijk te weinig rekening houdt met jouw natuurlijke manier



van besluiten nemen als introvert. En is het belangrijk om op een introverte manier in actie te komen.

Deze drie tips kun je gebruiken om in actie te komen:

### **1. Geef jezelf de ruimte om de missende puzzelstukjes te verzamelen**

Als je uitstelt, dan mis je waarschijnlijk nog bepaalde informatie om een plan of aanpak te kunnen ontwikkelen en in actie te komen.

Je weet bijvoorbeeld nog te weinig over het doel? Voor wie het is? Wat je kan tegenkomen? Welke gevoeligheden er leven? Wat de risico's zijn?

Het is belangrijk om eerst tijd te maken, zodat je de antwoorden op dit soort vragen op een rijtje kan krijgen.

Maak afspraken met mensen die jou hier iets over kunnen vertellen. Lees erover.

Dat helpt je om helderheid te krijgen over de juiste route. Zo maak je het jezelf gemakkelijker om op pad te gaan.

### **2. Neem de tijd om strategieën te bedenken over hoe je omgaat met de 'beren' op de weg**

Het natuurlijke moment voor introverten om op pad te gaan, is nadat ze hebben nagedacht over wat er mis kan gaan onderweg. Ze pakken pas hun rugzak, als ze weten hoe ze beren op de weg zoveel mogelijk kunnen



vermijden. En wat ze moeten doen, als die toch op hun pad komen. Ze proberen dus eventuele negatieve consequenties al bij voorbaat te beperken.

Als ze dit helder hebben, dan komt het natuurlijke moment om aan de slag te gaan. Dan kan alles ook heel snel gaan. Ze hebben immers overal goed over nagedacht en zijn voorbereid op 'onverwachte' zaken.

Ik noem introverten dan ook weleens dieseltreinen. Het duurt even voordat ze op gang komen, maar dan gaan ze in sneltreinvaart.

Geef jezelf dan ook de ruimte om de risico's in kaart te brengen, en te bedenken hoe je ermee omgaat als die zich voordoen. Mijn ervaring is dat deze voorbereiding meestal niet meer dan 10 tot 20 minuten in beslag neemt, terwijl je zo voor jezelf wel het natuurlijke moment creëert om met een gerust hart aan de slag te gaan.

Je ontspant en hoeft jezelf niet meer te pushen.

### **3. Bepaal vooraf wanneer jij het goed gedaan hebt**

Vaak zit de innerlijke criticus achter jouw uitstelgedrag. Hij maakt jou overal verantwoordelijk voor. Hij stelt zowel introverte als extraverte eisen aan jou. Hij legt zoveel druk op jou, dat je verlamt. Daarom ga je uitstellen.

Om de invloed van de innerlijke criticus te beperken, is het belangrijk om na te denken over wanneer jij het goed gedaan hebt en wat realistisch is om van jezelf te verwachten. Dit voorkomt dat je zoveel weerstand ervaart door de druk die de innerlijke criticus op jou legt, dat je niet in actie komt.



Toen we bij Marije bijvoorbeeld gingen kijken naar wanneer zij het goed gedaan, kwamen we tot het volgende:

‘Ik heb het goed gedaan als ik voorafgaand aan het schrijven eerst helderheid creëer door te gaan praten met de drie relevante betrokkenen over:

- wie de belangrijkste doelgroep is voor dit type jaarverslag;
- wat mogelijke gevoeligheden kunnen zijn rond dit verslag en hoe we hier het beste mee om kunnen gaan;
- wie het verslag moeten goedkeuren en wat voor deze personen belangrijk is.’

Door op deze manier helder te formuleren wanneer zij het goed had gedaan in het beginstadium, verdween haar weerstand als sneeuw voor de zon. Haar persoonlijke doel was namelijk overzichtelijk en hield rekening met haar natuurlijke manier van besluiten nemen.

Ze had nu zin om met het jaarverslag aan de gang te gaan. Door alle informatie die ze kreeg tijdens deze eerste beginactiviteit, ging het schrijven daarna ook als vanzelf.

Je kunt dezelfde methode toepassen als je bijvoorbeeld merkt dat je tijdens het voorbereiden van een opdracht jezelf verwijt dat je nog geen concrete resultaten hebt bereikt.



## Kortom

Als je merkt dat je iets uitstelt en dat uitstel knaagt voortdurend aan jou, dan is de eerste stap om die impasse te doorbreken om jouw aandacht te verleggen van het eindresultaat naar de voorbereiding.

Als je als introvert in actie wil komen dan heb je iets van een routekaart nodig. Ook al bestaat deze routekaart in het begin slechts uit punten die je wil bezoeken om meer helderheid te krijgen.

Het maken van deze routekaart is dan ook voor jou de eerste stap. Denk na over welke informatie je nog mist, waar onduidelijkheid over is, wat gevoeligheden zijn, wat mogelijke afbreukrisico's en hoe kun je hiermee om kunt gaan.

Je zult zien dat als je dit in kaart hebt gebracht, je vanzelf in actie komt. Net als Marije.



## Overzicht programma's

Wil je hulp bij het vergroten van jouw invloed en zichtbaarheid als introvert, dan kan ik je onderstaande programma's aanraden.

### Individuele trainingsprogramma

In dit programma help ik jou om persoonlijke aanpakken te ontwikkelen om jouw invloed en zichtbaarheid te vergroten in jouw werk die natuurlijk voelen én het gewenste effect hebben. Dit doen we door zoveel mogelijk aan te sluiten bij hoe je van nature werkt en communiceert. Lees hier meer over het traject:

<https://desuccesvolleintrovert.nl/je-punt-maken-ook-als-de-spanning-hoog-oploopt/>

### MasterClass-serie

Als abonnee op de MasterClass-serie ontvang je elke maand een MasterClass over hoe je als introvert op een natuurlijke manier bijdraagt en stap-voor-stap jouw invloed en zichtbaarheid vergroot in je werk. Zelfs als je in gesprek bent met dominante collega's, bij onverwachte vragen of in onbekende situaties met nieuwe mensen.

Het is ook mogelijk om losse MasterClasses aan te schaffen.

Je kunt hier meer informatie vinden over de MasterClass-serie:

<https://desuccesvolleintrovert.nl/masterclass-serie-verzilver-natuurlijke-voorsprong-als-introvert/>



## ~ Over Marloes Bouwmeester ~

Marloes is onderwijskundige en is meer dan 10 jaar geleden gestart met de Succesvolle Introvert. Dit is het trainingsbureau dat introverte professionals helpt hun invloed en zichtbaarheid te vergroten in hun werk op een manier die bij ze past.

Inmiddels heeft ze vele introverte professionals begeleid bij onder andere de overheid, zorgverzekeraars, bankwezen, ziekenhuizen en commerciële organisaties. Ook geeft ze regelmatig presentaties voor organisaties over hoe introverten en extraverten beter kunnen samenwerken.

Marloes is zelf introvert en weet als geen ander hoe het is om spanning te ervaren in vergaderingen, om ertussen te komen of om elk functioneringsgesprek weer te horen dat je jezelf meer moet profileren. Ze wordt regelmatig geïnterviewd als expert door de media, onder andere door NRC, Trouw, RTL4, AD en Intermediair.

Volg Marloes op LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/marloesbouwmeester/>